Вопрос смерти и жизни

Автор:
Ирвин Ялом

Вопрос смерти и жизни

Ирвин Дэвид Ялом

Мэрилин Ялом

Ирвин Ялом. Легендарные книги

Всемирно известный психиатр, психотерапевт и писатель Ирвин Ялом посвятил свою карьеру консультированию людей, страдающих от тревоги или переживших утрату. Но ему еще никогда не приходилось давать советы самому себе, пока у его жены Мэрилин Ялом не обнаружили рак. В этой книге Мэрилин и Ирв делятся тем, как они вступили в глубокую новую борьбу: Мэрилин, чтобы умереть достойной смертью, Ирв, чтобы научиться жить без нее. Трогательная и невообразимо грустная история о том, как любить и жить без сожаления.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Ирвин Ялом, Мэрилин Ялом

Вопрос смерти и жизни

Душевная боль и скорбь – та цена, которую мы платим за мужество любить других[1 - Sanford Ragins, L’chol Z’man v’Ei: For Sacred Moments – New Rabbi’s Manual, CCAR Press, 2015. (Здесь и далее – примечания переводчика.)].

Dr. Irvin D. Yalom and Marilyn Yalom

A MATTER OF DEATH AND LIFE

Copyright © Dr. Irvin D. Yalom and Marilyn Yalom, 2021

First published by Stanford University Press

Translation rights arranged by Sandra Dijkstra Literary Agency

© Чечина А. А., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Предисловие

Мы оба начали научную карьеру после аспирантуры в университете Джонса Хопкинса, где я окончил ординатуру по специальности «Психиатрия», а Мэрилин получила степень по сравнительной (французской и немецкой) литературе. Мы всегда были первыми читателями и редакторами рукописей друг друга. После того как я написал свою первую книгу, учебник по групповой терапии, я получил стипендию от Фонда Рокфеллера для работы над следующей книгой – «Палач любви» – в центре Белладжио в Италии. Вскоре после переезда Мэрилин рассказала мне, что хочет написать книгу, посвященную женским воспоминаниям о Французской революции. Я согласился, что у нее достаточно превосходного материала. Всем рокфеллеровским стипендиатам давали квартиру и отдельную студию, и я убедил ее спросить директора, не найдется ли кабинета и для нее. Директор ответил, что студия для супруги стипендиата – весьма необычная просьба, и, кроме того, все кабинеты уже распределены.

Впрочем, поразмыслив несколько минут, он предложил Мэрилин занять пустующий домик в соседнем лесу, всего в пяти минутах ходьбы от главного здания. Хотя домик находился на дереве, Мэрилин пришла от него в восторг и со смаком принялась за свою первую книгу «Вынужденные свидетели: Воспоминания женщин о Французской революции»[2 - Ориг.: «Compelled to Witness: Women’s Memoirs of the French Revolution».]. Она была счастлива. С тех пор мы стали коллегами-писателями. Несмотря на четверых детей и преподавательскую деятельность, Мэрилин писала постоянно и написала столько же книг, сколько и я.

В 2019 году у Мэрилин была диагностирована множественная миелома – рак плазматических клеток (лейкоцитов костного мозга, продуцирующих антитела). Врачи выписали ей противоопухолевый препарат ревлимид, который спровоцировал инсульт. Мэрилин чуть не умерла и провела в больнице четыре дня. Через две недели после того, как ее выписали, мы отправились погулять в ближайший парк.

– У меня есть идея для книги, которую мы должны написать вместе, – неожиданно объявила Мэрилин. – В ней я хочу описать все трудности и испытания, которые предстоят нам в ближайшие месяцы. Возможно, наш опыт будет полезен другим парам, столкнувшимся со смертельной болезнью.

Мэрилин часто предлагала темы для книг, которые, по ее мнению, стоило бы написать.

– Хорошая мысль, дорогая, – ответил я. – Идея совместного проекта заманчива, но, как ты знаешь, я уже начал работать над сборником рассказов.

– О нет-нет, об этой книге пока забудь. Ты пишешь книгу вместе со мной! Ты будешь сочинять свои главы, а я – свои, и они будут чередоваться. Эта будет наша книга – книга, не похожая ни на какую другую, потому что ее будут писать два человека, два разума. Только представь: размышления супругов, которые были женаты шестьдесят пять лет! Супругов, которым повезло встретить друг друга и вместе пройти путь, который в конечном итоге ведет к смерти. Ты бредешь, опираясь на свои трехколесные ходунки, а рядом ковыляю я – пока на собственных ногах, но таких слабых, что их силы хватает в лучшем случае на пятнадцать-двадцать минут.

* * *

В своей книге «Экзистенциальная психотерапия»[3 - На русском языке книга вышла в издательстве «Класс» в 2004 году.], изданной в 1980 году, Ирв писал, что умирать тем легче, чем меньше ты сожалеешь о прожитой жизни. Оглядываясь на нашу долгую совместную жизнь, мы не сожалеем ни о чем. К несчастью, это никак не влияет на телесные недомогания, которые в последнее время мы испытываем изо дня в день, и не смягчает мысли о скором расставании. Как бороться с отчаянием? Как вести осмысленное и значимое существование до самого конца?

* * *

Мы находимся в том возрасте, когда большинство наших современников уже умерли. Каждый день мы просыпаемся с осознанием того, что наше совместное время ограничено и чрезвычайно ценно. Мы пишем, чтобы придать смысл нашему существованию, неотвратимо уносящему нас в темные глубины физического упадка и смерти. Прежде всего эта книга призвана помочь нам успешно преодолеть остаток жизненного пути, не растеряться, сохранить присутствие духа.

Хотя в основе этой книги лежит наш личный опыт, мы рассматриваем ее как часть национального диалога по проблемам добровольного ухода из жизни. Каждый надеется получить лучшую медицинскую помощь, обрести эмоциональную поддержку в семье и друзьях и умереть как можно безболезненнее. Даже мы, несмотря на все наши медицинские и социальные преимущества, не застрахованы от боли и страха надвигающейся смерти. Как и все, мы хотим качественно прожить оставшееся время, даже если для этого приходится терпеть медицинские процедуры, которые иногда значительно ухудшают наше самочувствие. Сколько мы готовы вынести, чтобы оставаться в живых? Как закончить свое земное существование максимально безболезненно? Как достойно оставить этот мир следующему поколению?

Мы оба знаем, что болезнь Мэрилин почти наверняка ее убьет. Вместе мы будем писать этот дневник о том, что ждет нас впереди, в надежде, что наш опыт и наблюдения обеспечат поддержку и утешение не только нам, но и нашим читателям.

Ирвин Д. Ялом

Мэрилин Ялом

Часть I

Глава 1. Спасительная коробочка

Апрель

Снова и снова я, Ирв, невольно прикасаюсь к левой части груди. В прошлом месяце у меня там появился чужеродный предмет – металлическая коробочка размером 5 ? 5 сантиметров, которую имплантировал хирург, чье имя и лицо я уже не помню. Все началось с приема у физиотерапевта, к которому я обратился из-за проблем с равновесием. Пощупав мой пульс, врач в ужасе повернулась ко мне и воскликнула: «Мы с вами идем к кардиологу! У вас пульс 30».

Я попытался ее успокоить: «Он медленный уже несколько месяцев и совсем меня не беспокоит».

Мои слова не произвели особого впечатления. Врач отказалась продолжать сеанс физиотерапии и заставила меня пообещать, что я безотлагательно свяжусь со своим терапевтом, доктором У.

За три месяца до этого, во время ежегодного медицинского осмотра, доктор У. отметил мой медленный, неровный пульс и направил меня в Стэнфордскую клинику, специализирующуюся на аритмии. Врачи приклеили мне на грудь холтеровский монитор, чтобы круглосуточно отслеживать мое сердцебиение в течение двух недель. Результаты показали стабильно медленный пульс с периодическими короткими эпизодами фибрилляции предсердий. Чтобы предотвратить попадание тромба в мозг, доктор У. прописал мне эликвис,

антикоагулянт. Хотя это лекарство защищало меня от инсульта, у него был один недостаток. Дело в том, что уже несколько лет я испытываю проблемы с равновесием. Прием антикоагулянтов означал, что отныне любое падение может стать смертельным: кровотечение просто не смогут остановить.

Доктор У. осмотрел меня через два часа после приема у физиотерапевта. Он сказал, что мой пульс стал еще медленнее, и договорился, чтобы мне снова поставили монитор, который я должен буду носить две недели.

Через две недели после того, как прибор сняли и отправили данные в лабораторию, произошло еще одно тревожное событие, на этот раз с Мэрилин: мы с ней разговаривали, как вдруг она замолчала. В течение пяти минут она не могла произнести ни единого слова. Затем речь постепенно восстановилась. «Это наверняка инсульт», – подумал я. Два месяца назад у Мэрилин обнаружили множественную миелому и выписали ревлимид – сильнодействующий препарат, который она принимала последние две недели. Вполне возможно, что инсульт вызвал именно он. Я сразу же позвонил терапевту Мэрилин. К счастью, она оказалась поблизости и приехала к нам домой. После беглого осмотра она вызвала «Скорую», и Мэрилин отвезли в больницу.

Следующие несколько часов в приемном покое стали худшими в нашей жизни. Дежурные врачи назначили томографию мозга, которая подтвердила, что Мэрилин действительно перенесла инсульт. Чтобы разрушить сгусток, ей ввели ТПА (тканевой активатор плазминогена). У очень небольшого процента больных развивается аллергическая реакция на этот препарат – увы, Мэрилин оказалась одной из них и чуть не умерла. Постепенно она восстановилась и через четыре дня была выписана из больницы.

Но на этом наши злоключения не кончились. Всего через несколько часов после того, как я привез Мэрилин домой, мне позвонил мой врач и сказал, что мне необходимо имплантировать внешний кардиостимулятор. Я ответил, что Мэрилин только что вернулась домой из больницы, и я должен за ней ухаживать. Я заверил его, что займусь подготовкой к операции в начале следующей недели.

– Нет-нет, Ирв, – ответил мой врач, – речь не об этом. Вы должны приехать в приемное отделение в течение часа. Операцию нельзя откладывать. Результаты ЭКГ показывают, что за две недели у вас был 3291 эпизод предсердно-желудочковой блокады. В общей сложности это 30 часов.

– Что именно это значит? – спросил я. Я изучал физиологию сердца около шестидесяти лет назад и не собирался притворяться, будто разбираюсь в современной медицине.

– Это значит, – сказал он, – что за 14 дней ваше сердце давало сбои более 3000 раз. Электрический импульс от вашего естественного кардиостимулятора в левом предсердии не проходил в желудочек ниже. В результате возникала пауза, которая приводила к хаотичному сокращению желудочка. Это состояние опасно для жизни и требует немедленного вмешательства.

В тот же день я приехал в больницу, где меня осмотрел кардиолог. Через три часа меня вкатили в операционную и установили внешний кардиостимулятор. Через двадцать четыре часа я был уже дома.

* * *

Сейчас бинты уже сняли. В моей груди чуть ниже левой ключицы находится металлическая коробочка. Семьдесят раз в минуту это крошечное устройство заставляет мое сердце сокращаться и будет продолжать это делать без какой-либо подзарядки в течение следующих двенадцати лет. Оно не похоже ни на одно другое механическое приспособление, с которым мне приходилось сталкиваться. В отличие от фонарика, телевизионного пульта или навигатора, которые могут не сработать, эта штуковина не должна сломаться. Ставки слишком высоки: если она отключится, я умру в считаные минуты. Я поражен, насколько в действительности хрупка моя жизнь.

Итак, ситуация такова: Мэрилин, моя дорогая жена, самый важный для меня человек с тех пор, как мне исполнилось 15, страдает от тяжелой болезни, а моя собственная жизнь висит на волоске.

И все же, как ни странно, я спокоен, почти безмятежен. Почему я не боюсь? Снова и снова я задаю себе этот странный вопрос. Большую часть жизни я был физически здоров, но в глубине души всегда мучился страхом смерти. Не сомневаюсь: все, что я писал о страхе смерти, все мои попытки принести облегчение пациентам, столкнувшимся со смертью, питал мой собственный личный страх. Но куда делся этот ужас сейчас? Из какого источника проистекает мое спокойствие, когда смерть становится все ближе?

Идут дни, и наши испытания постепенно отходят на второй план. По утрам мы с Мэрилин сидим рядом друг с другом в нашем дворике. Любуясь деревьями, мы держимся за руки и вспоминаем совместную жизнь. Мы вспоминаем наши многочисленные путешествия: два года на Гавайях (в то время я служил в армии и мы жили на великолепном пляже Кайлуа), годичный творческий отпуск в Лондоне, еще шесть месяцев в Оксфорде, несколько месяцев в Париже, длительные поездки на Сейшельские острова и Бали, во Францию, Австрию и Италию.

Насладившись этими восхитительными воспоминаниями, Мэрилин сжимает мою руку и говорит: «Ирв, я бы ничего не хотела изменить».

Я тоже.

Мы оба чувствуем, что прожили свою жизнь максимально полно. Из всех идей, с помощью которых я пытался унять страх смерти у своих пациентов, ни одна не была более действенной и притягательной, нежели идея жить без сожалений. Мы с Мэрилин не жалеем ни о чем – мы жили полно и смело. Мы не упустили ни одной возможности узнать что-то новое и взяли от жизни все, что могли.

Мэрилин уходит в дом вздремнуть. Химиотерапия истощила ее силы, и большую часть дня она спит. Я откидываюсь на спинку шезлонга. Я думаю о своих пациентах, которые страшились смерти, и о философах, которые храбро смотрели ей в лицо. Две тысячи лет назад Сенека сказал: «Не может быть готов к смерти тот, кто едва только начал жить. Поступать нужно так, будто мы уже довольно пожили»[4 - Пер. С. Ошерова.]. Ницше, великий кладезь афоризмов, писал: «Жить в благополучии опасно»[5 - Здесь и далее высказывания Ницше цитируются по книги Ирвина Ялома «Когда Ницше плакал», пер. А. Петренко. На русском языке книга вышла в издательстве «Эксмо», 2007 год.]. На ум приходит и другое изречение Ницше: «Многие умирают слишком поздно, а некоторые – слишком рано. Умри вовремя!»

Хм, вовремя… это имеет смысл. Мне почти 88, а Мэрилин 87. Наши дети и внуки счастливы. Боюсь, я себя исчерпал. Я собираюсь оставить психиатрическую практику, а моя жена тяжело больна. «Умри вовремя». Мне трудно выбросить эту мысль из головы. Я вспоминаю еще одно высказывание Ницше: «Что стало совершенным, все зрелое хочет умереть. Но все незрелое хочет жить. Все, что страдает, хочет жить, чтобы стать зрелым, радостным и полным желаний, – полным желаний далекого, более высокого, более светлого».

И это верно. Зрелость – походящее слово. Зрелость – именно то, что сейчас переживаем мы с Мэрилин.

* * *

Мои мысли о смерти уходят корнями в раннее детство. Помню, я был очарован стихотворением Э. Э. Каммингса «Билли Бизон» и, катаясь на велосипеде, без конца бормотал его себе под нос:

Билли Бизон,

нет его больше на свете

вскочит бывало

на жеребца

блещущего живым серебром

всаживал пули в мишень раздватричетырепять

Иисус милосердный

был первый красавец

и вот что хотел бы я знать

как вы там приняли этого голубоглазого парня

Мистер Смерть [6 - Пер. В. Британишского.]

Я присутствовал или почти присутствовал при смерти обоих моих родителей. Отец сидел всего в метре от меня, когда его голова внезапно запрокинулась, а глаза перестали двигаться. Я окончил медицинскую школу всего месяц назад: я подбежал к черному саквояжу моего шурина-врача, схватил шприц и ввел ему в сердце адреналин. Но было уже поздно: он умер от обширного инсульта.

Десять лет спустя мы с сестрой приехали к маме в больницу: у нее был перелом бедра. Мы сидели и разговаривали, пока ее не увезли в операционную. Мы немного прогулялись, а когда вернулись, ее постель была уже убрана. Остался только голый матрас. Так ушла моя мама.

* * *

Сейчас 8.30, суббота. Я, как всегда, проснулся около 7 утра, съел легкий завтрак, прошел 36 метров от дома до своего офиса, включил компьютер и проверил электронную почту. Первое письмо было следующего содержания:

Меня зовут М., я студент из Ирана. Меня долго лечили от панических атак, пока мой врач не порекомендовал ваши книги, в частности «Экзистенциальную психотерапию». В ней я нашел не только ответы на многие вопросы, которые мучили меня с детства, но и объяснения некоторым своим страхам и сомнениям. Перелистывая страницы, я физически чувствовал ваше присутствие. Я читаю ваши книги каждый день, и вот уже несколько месяцев у меня не было ни одного приступа. Мне так повезло, что я нашел вас: в то время у меня не было никакого желания жить. Но ваши книги вселили в меня надежду. Не знаю, как вас благодарить.

На глаза наворачиваются слезы. Подобные письма приходят каждый день – обычно от тридцати до сорока в день, – и я чувствую себя таким счастливым. Я несказанно рад, что имею возможность помочь стольким людям. Поскольку письмо пришло из Ирана, одного из врагов США, оно вдвойне ценно. В такие моменты я ощущаю себя причастным к всемирной лиге специалистов, всеми силами стремящихся помочь человечеству.

Мой ответ иранскому студенту таков:

Я очень рад, что мои книги были вам полезны. Будем надеяться, что когда-нибудь наши страны вновь обретут здравый смысл и проникнутся состраданием друг к другу.

С наилучшими пожеланиями, Ирв Ялом

Меня всегда трогают письма моих читателей, хотя иногда их приходит слишком много. Я стараюсь ответить на каждое письмо и назвать каждого отправителя по имени – так он будет знать, что я точно прочитал его послание. Я храню их в

отдельной папке «Читатели», которую завел несколько лет назад. Сегодня она содержит несколько тысяч писем. Это письмо я отмечаю звездочкой – все письма со звездочками я планирую перечитать когда-нибудь в будущем. Уверен, однажды и мне понадобится поддержка.

Десять часов утра. Я выхожу из кабинета на улицу и смотрю на окна нашей спальни. Я вижу, что Мэрилин проснулась и раздвинула занавески. Она все еще очень слаба после сеанса химиотерапии, проведенного три дня назад, и я спешу домой, чтобы приготовить ей завтрак. Но она уже выпила яблочного сока и больше ничего не хочет. Она лежит на диване в гостиной и любуется дубами, которые растут вокруг нашего дома.

Как всегда, я спрашиваю, как она себя чувствует.

Как всегда, она откровенно отвечает:

– Я чувствую себя ужасно. Я не могу выразить это словами. Я будто отстранилась от всего мира… Мое тело разбито и страдает. Если бы не ты, я бы давно ушла из жизни… Я больше не хочу жить… Прости, что постоянно твержу об этом.

Она повторяет это каждый день уже несколько недель. Я чувствую себя опустошенным и беспомощным. Ничто не доставляет мне большей боли, чем ее боль: каждую неделю она ездит в больницу на химиотерапию, которая вызывает у нее тошноту, головную боль и сильную усталость. Она чувствует себя оторванной от своего тела, от всего и от всех. Многие пациенты, которые проходят химиотерапию, приписывают эти ощущения так называемому «химиомозгу». Я призываю ее пройти хотя бы 30 метров до нашего почтового ящика, но обычно слышу отказ. Тогда я беру Мэрилин за руку и пробую утешить ее всеми известными мне способами.

Сегодня, когда она снова упоминает о своем нежелании жить, я реагирую иначе.

– Мэрилин, – говорю я, – мы живем в Калифорнии и уже несколько раз обсуждали закон, дающий врачам право помочь больному уйти из жизни, если он страдает неизлечимой болезнью и испытывает сильные боли. Если ты помнишь, наша подруга Александра именно так и поступила. Сколько раз за последние пару месяцев ты говорила, что живешь только ради меня, что беспокоишься о том, как я справлюсь один. Я много думал об этом. Прошлой ночью, лежа в постели, я

размышлял несколько часов. Я хочу, чтобы ты знала: я переживу твою смерть. Я буду продолжать жить – хотя, наверное, не слишком долго, учитывая эту металлическую коробочку у меня в груди. Не стану отрицать, что буду скучать по тебе каждый день… но я буду продолжать жить. Я больше не боюсь смерти… не так, как раньше.

Помнишь, что я чувствовал после операции на колене и инсульта, который навсегда лишил меня чувства равновесия и заставил ходить с тростью? Помнишь, каким несчастным и подавленным я был? Мне самому требовалась психотерапия. Но ты же знаешь, это прошло. Теперь я спокойнее – я больше не мучаюсь, я даже неплохо сплю по ночам.

Я хочу, чтобы ты знала: я переживу твою смерть. Чего я не могу вынести, так это мысли о том, что ты терпишь боль и страдаешь ради меня.

Мэрилин пристально смотрит мне в глаза. Мои слова трогают ее сердце. Мы долго сидим рядом, держась за руки. В моей голове проносится одно из изречений Ницше: «Мысль о самоубийстве – это великое утешение: она помогает пережить множество жутких ночей». Но я держу ее при себе.

Мэрилин ненадолго закрывает глаза, потом кивает:

– Спасибо за эти слова. Ты никогда не говорил этого раньше. Какое облегчение… Я знаю, что эти месяцы стали для тебя настоящим кошмаром. Тебе приходилось делать все: ездить по магазинам, готовить еду, возить меня в клинику и часами сидеть со мной у врача, одевать, обзванивать моих друзей. Кто выдержит такое? Но прямо сейчас ты, кажется, чувствуешь себя хорошо. Ты выглядишь таким спокойным, таким уравновешенным. Несколько раз ты говорил, что охотно принял бы мою болезнь на себя. И я знаю, что ты говоришь искренне. Ты всегда относился ко мне с безграничной любовью и заботой, но в последнее время ты изменился.

– Как?

– Трудно описать. Иногда ты кажешься… умиротворенным. Почти безмятежным. Почему? Как тебе это удалось?

– Интересный вопрос. Я и сам не знаю. Впрочем, есть у меня одна догадка, но она никак не связана с моей любовью к тебе. Ты же знаешь, я люблю тебя с тех самых пор, как мы познакомились подростками. Дело в другом.

– Скажи мне, – Мэрилин садится и пристально смотрит на меня.

– Думаю, дело вот в чем.

Я похлопываю по кардиостимулятору у себя в груди.

– Ты имеешь в виду свое сердце? Но почему умиротворение?

– Эта коробочка, к которой я все время прикасаюсь, подсказывает мне, что я умру от болезни сердца. Скорее всего, это произойдет внезапно и быстро. Я не умру, как умер Джон или все остальные слабоумные старики, которых мы видели, когда приезжали его проведать.

Мэрилин кивает. Она все понимает. Джон был нашим близким другом и под конец жизни страдал тяжелой деменцией. Недавно он умер в доме престарелых. В последний раз, когда я приезжал его навестить, он не узнал меня. Он никого не узнавал: он просто стоял и кричал – часами. Как я ни стараюсь, мне не удается стереть этот образ из своей памяти: это мой кошмар смерти.

– Благодаря тому, что происходит у меня в груди, – говорю я, дотрагиваясь до металлического устройства, – я верю, что умру быстро. Как мой отец.

Глава 2. Болезнь

Май

Каждый день я, Мэрилин, лежу на диване в нашей гостиной и смотрю в окно на дубы и вечнозеленые растения, которые окружают наш дом. Сейчас весна, и я вижу, как на нашем великолепном дубе вновь разворачиваются зеленые

листочки. Сегодня утром я видела сову, сидевшую на елке между нашим домом и офисом Ирва. Еще я вижу кусочек огорода, который наш сын Рид засадил томатами, зеленой фасолью, огурцами и тыквой. Он хочет, чтобы, глядя на него, я думала о спелых овощах и о лете, когда мне, вероятно, «станет лучше».

В течение последних нескольких месяцев, с тех пор как мне поставили диагноз множественной миеломы, назначили агрессивные лекарства и положили в больницу после инсульта, я в основном плохо себя чувствовала. Раз в неделю я получаю химиотерапию; за вливаниями неотступно следуют дни, омраченные тошнотой и другими физическими страданиями, от описания которых я избавлю читателя. Большую часть времени я ощущаю себя неимоверно уставшей и разбитой – мне кажется, будто мой мозг набит ватой или будто между мной и остальным миром возникла туманная завеса.

У нескольких моих подруг был рак молочной железы, и только теперь я понимаю, через что они прошли, сражаясь со своей болезнью. Химиотерапия, облучение, хирургия, группы поддержки – все это стало частью их повседневной жизни. Двадцать пять лет назад, когда я писала «Историю груди», рак молочной железы считался «неизлечимым». Сегодня врачи относят его к категории «хронических» заболеваний, которые поддаются лечению. Честно говоря, я завидую пациентам с раком молочной железы: когда у них наступает ремиссия, они могут прекратить химиотерапию. Больные с множественной миеломой обычно нуждаются в продолжении лечения, пусть даже вливания делаются не раз в неделю, как мне, а реже. Снова и снова я спрашиваю себя: а стоит ли игра свеч?

Мне 87 лет. Восемьдесят семь – подходящее время, чтобы умереть. Просматривая колонки некрологов в «Сан-Франциско кроникл» и «Нью-Йорк таймс», я замечаю, что мало кто доживает до 90. Средний возраст смерти в США – 79 лет. Даже в Японии – в стране с самой высокой продолжительностью жизни – средний возраст женщин составляет 87,32 года. Я прожила долгую и счастливую жизнь и не жаловалась на здоровье; так зачем мне продлевать свои дни, если они не приносят ничего, кроме мучений и отчаяния?

Проблема в том, что легкого способа умереть не существует. Если я откажусь от лечения, то в страданиях умру от множественной миеломы скорее раньше, чем позже. В Калифорнии неизлечимо больные могут добровольно уйти из жизни с помощью врача. Возможно, когда придет время, я тоже выберу ассистированное самоубийство.

Но есть и другой, более сложный ответ на вопрос, следует ли продолжать жить любой ценой. На протяжении всего этого мучительного периода я стала лучше осознавать, насколько тесно моя жизнь связана с жизнью других людей – не только моего мужа и детей, но и многочисленных друзей, которые продолжают поддерживать меня в трудную минуту. Друзья пишут мне ободряющие послания, приносят еду, присылают цветы и растения. Подруга из колледжа купила мне мягкий, уютный халат, а другая связала шерстяную шаль. Какая же я все-таки счастливая, что у меня есть такие друзья! В конечном счете я пришла к заключению, что больной продолжает цепляться за жизнь не только ради себя, но и ради других. Хотя эта идея может показаться самоочевидной, я лишь недавно прониклась ею по-настоящему.

Благодаря моим связям с Институтом исследований женщин (которым я официально руководила с 1976 по 1987 год) я создала целое сообщество женщин-ученых, многие из которых стали моими близкими подругами. В течение пятнадцати лет, с 2004 по 2019 год, я вела литературный салон для женщин-писательниц из Пало-Альто и Сан-Франциско, что значительно расширило круг моих друзей. Более того, как бывшая преподавательница французского языка я часто ездила во Францию и другие европейские страны. Меня утешает мысль, что моя жизнь и смерть небезразличны моим друзьям по всему миру – во Франции, Кембридже, Нью-Йорке, Далласе, на Гавайях, в Греции, Швейцарии и в Калифорнии.

К счастью, четверо наших детей – Ив, Рид, Виктор и Бен – живут в Калифорнии: трое в Сан-Франциско, а один в Сан-Диего. Последние несколько месяцев они постоянно присутствовали в нашей жизни: ночевали у нас дома, готовили еду, старались поднять нам настроение. Ив, которая трудится врачом, принесла мне пастилки с марихуаной. Перед ужином я съедаю половинку, чтобы избавиться от тошноты и вернуть аппетит. Кажется, эти штуки работают лучше, чем другие лекарства, и не вызывают заметных побочных эффектов.

В этом году Ленор, наша внучка из Японии, устроилась в одну из биотехнологических компаний Кремниевой долины и все это время жила с нами. Сначала я помогала ей приспособиться к американской жизни – а теперь она заботится обо мне. Она заведует нашими компьютерами и телевизорами и добавляет японскую кухню в наш рацион. Нам будет очень ее не хватать, когда через несколько месяцев она поступит в магистратуру Северо-Западного университета и уедет в Чикаго.

Но больше всего меня поддерживает Ирв. Из него получилась лучшая на свете сиделка – любящая, терпеливая, понимающая, внимательная. Всеми силами он стремится облегчить мои страдания. Вот уже пять месяцев я не садилась за руль. За исключением тех дней, когда у нас гостят дети, Ирв сам ездит по магазинам и готовит. Он возит меня на прием к врачу и сидит со мной несколько часов, пока стоит капельница. По вечерам он изучает телевизионную программу и терпеливо смотрит передачи, которые выбираю я, даже если сам бы предпочел посмотреть что-то другое. Я пишу эти хвалебные слова не для того, чтобы польстить ему или выставить святошей. Это неприкрашенная истина в том виде, в каком она является мне каждый день.

Я часто сравниваю себя с больными, у которых нет любящего партнера или друга и которые вынуждены бороться с болезнью в одиночку. Недавно, когда я сидела в Стэнфордском медицинском центре в ожидании очередного вливания, женщина рядом со мной сказала, что одинока, но нашла поддержку в христианской вере. Хотя ей приходится записываться на прием и переносить тяготы лечения без чьей-либо помощи, она чувствует, что Бог рядом. Сама я неверующая, но я была рада за нее. Многие друзья говорят, что молятся за меня, и это согревает мне сердце. Моя подруга Вайда, которая исповедует бахаи[7 - Самостоятельное религиозное течение, зародившиеся в середине XIX века. Объединяет в себе идеи христианства, иудаизма и ислама.], молится за меня каждый день, и если Бог есть, то ее горячие молитвы должны быть услышаны. Из писем других моих друзей – католиков, протестантов, иудеев и мусульман – я знаю, что и они не забывают меня в своих обращениях к Всевышнему. Писательница Гейл Шихи растрогала меня до слез, когда написала: «Я буду молиться за тебя и буду представлять, как ты лежишь на Божьей ладони. Ты такая миниатюрная, что отлично поместишься».

Ирв и я, будучи евреями по происхождению и культуре, не верим, что после смерти сохраним сознание. И все же слова еврейской Библии поддерживают меня: «Если я пойду и долиною смертной тени, не убоюсь зла» (Псалом 22). Эти слова циркулируют в моем сознании наряду с другими изречениями из религиозных и нерелигиозных источников, которые хранятся в моей памяти.

Смерть! где твое жало? (1-е Коринфянам)

Вещай же нам о бедствии любом: Смерть хуже их, а мы ведь все умрем. (Шекспир, Ричард II)[8 - Пер. Н. Холодковского]

Еще есть «Суматоха в доме» – чудесное стихотворение Эмили Дикинсон:

Суматоха в доме,

Утро после смерти

Торжество усилий

Плачущей земли.

Выметанье сердца

И любви поместья.

Мы не станем снова

Здесь искать Бессмертье[9 - Пер. Е. Айзенштейн.].

Все эти поэтические слова приобретают новый смысл в моей нынешней ситуации, когда я лежу на диване и размышляю. Конечно, я не могу последовать совету Дилана Томаса: «Борись, борись против умирания света». Для этого во мне не осталось достаточно жизненной силы. Гораздо больше мне импонируют эпитафии, которые попались нам с моим сыном Ридом, когда мы фотографировали надгробия для нашей книги «Американские места упокоения» (2008)[10 - Ориг.: «The American Resting Place».]. Одна из них навсегда запечатлелась в моей памяти: «Жить в сердцах тех, кто остается, не значит умереть». Жить в сердцах тех, кто остается… Или как часто говорит Ирв, «оставить след» в жизни тех, кто знал нас лично или через наши произведения. Святой Павел утверждает: «Если имею дар пророчества, и знаю все тайны, и имею всякое познание и всю веру, так что могу и горы переставлять, а не имею любви, то я ничто». (1-е Коринфянам 13).

Слова Павла о первенстве милосердия напоминают нам, что любовь, то есть доброта и сострадание к другим, превосходит все остальные добродетели. (Феминистка во мне всегда теряется, когда в Послании к Коринфянам я читаю, что «жены ваши в церквах да молчат, ибо не позволено им говорить» и что «если же они хотят чему научиться, пусть спрашивают о том дома у мужей своих; ибо неприлично жене говорить в церкви». Читая это, я хихикаю про себя и вспоминаю множество великолепных проповедей преподобной Джейн Шоу в стэнфордской часовне.)

Генри Джеймс переформулировал слова Павла о милосердии и на их основе вывел следующую формулу:

В жизни человека важны три вещи: первая —

быть добрым, вторая – быть добрым

и третья – быть добрым.

Я стараюсь придерживаться этой максимы в любой ситуации.

* * *

Я знаю многих женщин, которые мужественно встретили свою смерть или смерть своих супругов. В феврале 1954 года, когда я вернулась из колледжа Уэллсли в Вашингтоне на похороны отца, первыми словами моей скорбящей матери были: «Тебе понадобится все твое мужество». Мама всегда была образцом доброты. Прощаясь с папой, с которым они прожили в браке двадцать семь лет, она прежде всего заботилась о дочерях. Папе было всего 54 года; он умер от сердечного приступа во время глубоководной рыбалки во Флориде.

Через несколько лет мама снова вышла замуж и в итоге похоронила четырех мужей! Она видела своих внуков и даже нескольких правнуков. Переехав в Калифорнию, поближе к нам, она мирно скончалась в возрасте 92,5 года. Я всегда думала, что умру в ее возрасте, но теперь знаю, что не доживу до девяноста.

Моей близкой подруге, Сьюзан Белл, до девяноста не хватило совсем чуть-чуть. В своей жизни Сьюзан не раз обманывала смерть: вместе с матерью она бежала из нацистской Чехословакии в 1939 году. Ее отец остался и погиб в концлагере Терезиенштадт. Она и ее родители были лютеранами, но нацисты видели в четырех еврейских бабушках и дедушках достаточный повод, чтобы приговорить к смерти всю семью.

За несколько недель до смерти Сьюзан вручила мне драгоценный подарок – английский серебряный чайник девятнадцатого века. Много лет назад чай из этого чайника придавал нам сил, когда мы работали над нашим сборником «Автобиография, биография и гендер»[11 - Ориг.: «Revealing Lives: Autobiography, Biography, and Gender».] (1990). Сьюзан стояла у истоков женской истории и продолжила свои исследования в Стэнфордском институте Мишель Клейман, где проработала до конца своих дней. Она скоропостижно скончалась в плавательном бассейне в июле 2015 года. Ей было 89,5 года.

Но, пожалуй, из всех моих знакомых мне больше всего хочется подражать Дайан Миддлбрук. Преподавательница английского языка в Стэнфорде и известный биограф Энн Секстон, Сильвии Плат и Теда Хьюза, Дайан была моей близкой подругой более двадцати пяти лет, вплоть до ее безвременной кончины от рака в 2007 году. Когда мы с Ирвом навестили ее в больнице незадолго до смерти, она сказала, как горячо нас любит, и поцеловала на прощание. Я заметила, как почтительно она обращалась к медсестрам, когда они входили в ее палату. Дайан было всего 68, когда она ушла.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Sanford Ragins, L’chol Z’man v’Ei: For Sacred Moments – New Rabbi’s Manual, CCAR Press, 2015. (Здесь и далее – примечания переводчика.)

2

Ориг.: «Compelled to Witness: Women’s Memoirs of the French Revolution».

3

На русском языке книга вышла в издательстве «Класс» в 2004 году.

4

Пер. С. Ошерова.

5

Здесь и далее высказывания Ницше цитируются по книги Ирвина Ялома «Когда Ницше плакал», пер. А. Петренко. На русском языке книга вышла в издательстве «Эксмо», 2007 год.

6

Пер. В. Британишского.

7

Самостоятельное религиозное течение, зародившиеся в середине XIX века. Объединяет в себе идеи христианства, иудаизма и ислама.

8

Пер. Н. Холодковского

9

Пер. Е. Айзенштейн.

10

Ориг.: «The American Resting Place».

11

Ориг.: «Revealing Lives: Autobiography, Biography, and Gender».

Купить: https://tellnovel.com/ru/irvin-yalom/vopros-smerti-i-zhizni

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить